



- GREENWOOD, J.; WINIFREYDE, A. (1995) – Two strategies for promoting clinical competence in pre-registration nursing students. "Nursing Education Today (15), p. 184-189
- LOPES, A. (1995) – Acerca de trilogia: competências profissionais, qualidade de cuidados e ética. "Nursing", nº 90 –91 (Julho –Agosto) , p.10-14
- MOURA, R. (1995) – Competências estratégias para a mudança. Lisboa. "Dirigir" Fevereiro, ano VII, nº 35, p. 15 –20.
- NÓVOA, A . FINGER, M. (1988) – O método autobiográfico e a formação. Lisboa. DRH
- PIRES, A . L. O (1994) – As novas competências profissionais. Lisboa. "Formar", nº 10 , p.4-19.
- SILVA, J.M. A. (1996) – Novos métodos para novas competências. Lisboa. "Dirigir" Janeiro/ Fevereiro, nº 41, p. 20 –24.

Candida Pinto

FISIOLOGIA DA ATRACÇÃO – SEXUAL!

O corpo humano funciona como um mapa geográfico, onde existem montanhas, rios e vales, planícies, bosques e praias. E em cada um destes lugares admiráveis, há águas, árvores e, há também areias quentes, quer isto dizer que o mapa corporal humano é extremamente rico e agradável, (López S. Félix, 1995).

A educação sexual, não é mais do que, em nossa opinião, a forma de ajudar cada um de nós a conhecer esse mapa corporal, aprendendo a *explorar* e a ser *explorados*, possibilitando a cada um de nós fazer todas as *viagens*, aprendendo a repousar e a descansar sobre o outro, olhando e contemplando todas as paisagens, desfrutando do contacto, (López S. Félix, 1995; Andrade Isabel, 1996; Moore Thomas, 1999; Lamas Dulce et al.; 2000; Rosas João, 2001).

Temos de conhecer e cultivar a fisiologia do prazer, o prazer genital antes do mais, porque a genitalidade merece um hino às suas possibilidades, mas também o prazer não genital, das zonas corporais, das várias zonas erógenas, ou dos territórios privilegiados, e de toda a pele.

É bom que entendamos que o ser humano é um ser nu, e que a interacção pela pele está muito favorecida, podemos por isso sentir facilmente o seu calor, tocando-a, (Andrade Isabel, 1996; Moore Thomas, 2000; Rosas João, 2001).

Para além de seres biológicos, somos também seres eróticos. O que significa que desejamos e somos

desejados. Em cada um de nós existem impulsos interiores que nos levam a procurar os outros, e estímulos externos porque nos sentimos atraídos, (Rodrigues Custódio; Moore Thomas, 1999; Rosas João, 2001).

O desejo podemos dizer está enraizado no plano biológico, muito vinculado à testosterona, é sentido no nosso interior impulsionando-nos para procurar o prazer no contacto corporal. O desejo conduz-nos na procura de outros corpos, de outras pessoas, e leva-nos às caricias aos beijos e aos abraços, a atracção supõe desejo (López S. Félix, 1995; Rodrigues Custódio, 1999; Diamond Jared, 2001).

O desejo sexual é um impulso bom, é o nosso bem. o desejo sexual faz procurarmo-nos, encontrarmo-nos, o desejo sexual ajuda-nos a sair da solidão. (López S. Félix, 1995; Diamond Jared; Rosas João, 2001).

Um corpo saudável é aquele que pode cultivar o gozo do prazer. "*A atracção não depende do modelo corporal de beleza, mas da capacidade de comunicação, depende sublinho-o da graça que se lhe ponha no corpo, da graça que se ponha na relação*", (López S. Félix, 1995:11).

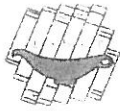
Todo o ser humano, cada um de nós, tem três necessidades interpessoais básicas. Todas se resolvem nos vínculos afectivos e nas relações amorosas. A primeira necessidade é o sentirmo-nos seguros emocionalmente.

A necessidade social, de ter amigos e companheiros, com os quais nos divertimos, gozamos e nos sentimos bem.

E temos ainda uma necessidade directamente relacionada com a sexualidade. A necessidade de uma relação interpessoal íntima. Esta necessidade é resolvida essencialmente através de vínculos amorosos sexuais, através da paixão, da intimidade, do compromisso e das experiências amorosas, (López S. Félix, 1995; Diamond Jared, 2001).

Pensar sobre o amor é pura perda da razão, o amor é a aliança extrema da alienação com a sabedoria. As fases do amor podem ser serenas, apaixonadas ou afectivas. Os seus caminhos assentam numa permanente evolução, podendo ser duradouros ou breves, cobertos de pequenas ou grandes interrupções. A plasticidade do amor comporta múltiplas facetas: a fraternidade, o carinho, a dependência, a atracção sexual, o desejo de posse e o poder.

O amor é algo que se vive no mais íntimo de si mesmo, com o imaginário, os fantasmas e as fantasias individuais, preenche os dias e, povoa as noites. (Andrade Isabel, 1996; Moore Thomas, 1999).



Assim o amor deve ser um processo que cresce em condições de igualdade entre parceiros. Não tendo por finalidade a posse, mas o prazer partilhado com o outro na pluralidade de cada um, (Andrade Isabel, 1996; Marques António et al.; 1999; Serrão Daniel e Nunes, 1998; Grande Nuno, 1999).

A sensualidade pode dizer-se, humaniza a sexualidade, sublimando o seu carácter meramente biológico realçando as emoções femininas e masculinas que possibilitam a tranquilidade e o equilíbrio da relação sexual.

A descoberta do corpo faz-se lenta e gradualmente, recorrendo a carícias que conduzem ao desejo e à eclosão do prazer. Esta redescoberta arrebatava o casal para um acentuar de carícias, que o leva a abandonar-se nos braços um do outro, sem necessariamente ter de se entregar à relação sexual. Com o desenrolar do tempo e desta harmonia confiante, o *calor* pode despertar o apetite da união sexual.

A sensualidade é indício de anseio, de bem-estar e fascinação. Globalmente a sensualidade está impregnada de todos os sentidos. Um olhar que acarícia, uma mão que levemente toca, um cheiro que fugazmente agita, o sabor de uma pele maliciosa, uma voz que embala, eis os ingredientes e detalhes indispensáveis que podem despoletar em cada um indiscreta fontes de prazer.

Embora a sensualidade não seja sexualidade, esta pode facilitar a probabilidade da sua manifestação. Pode contudo existir sexualidade sem sensualidade, todavia, minimizará as relações a uma situação de desvanecimento, (Andrade Isabel, 1996; Chambon Philippe, 1998; Moore Thomas, 2000).

Quando uma pessoa sente uma intensa atracção por outra, pode experimentar numerosos sintomas físicos. Entre eles os mais comuns são a ansiedade, a excitação, a insónia, a falta de apetite, a dificuldade de concentração e as variações de humor, (Rodrigues Custódio, 1999; Rosas João, 2001).

O cérebro tem através da sua actividade química um papel fundamental, tanto nos prenúncios físicos como nas emoções ligadas ao amor. Pensa-se que o sistema límbico e, designadamente, o hipotálamo, uma das partes deste sistema que mais prematuramente progride, está ligado ao controlo das emoções e à capacidade de amar, (Chambom Philippe, 1998; Rodrigues Custódio, 1999; Rosas João, 2001).

Assim quando estamos apaixonados, o cérebro é banhado por uma substância química, a que se chama feniletilamina. Iguamente nos homens e nas mulheres, este combinado da família das

anfetaminas desperta sensações de grande energia, prazer, excitação, euforia e optimismo. A feniletilamina activa o metabolismo e diminui o apetite, (Chambom Philippe, 1998; Rosas João; 2001).

Os níveis de dopamina, um neurotransmissor, sobem na fase de paixão, do que provem a intensificação do apetite sexual. A occitocina, hormona da *disponibilidade*, também aumenta os seus níveis.

Ao contrário e do mesmo modo, a diminuição da paixão influencia a actividade química cerebral. Cerca de dois anos depois do início de uma relação apaixonada, o cérebro produz um grupo de substâncias químicas comparáveis ao ópio, as endorfinas, para equilibrar os elevados níveis de feniletilamina. Calmantes e ansiolíticas, as endorfinas tornam a pessoa descontraída e segura. Mesmo assim, as pessoas tornam-se dependentes dos elevados níveis de feniletilamina e, para alcançar e sentir o estímulo que lhe está associado, acabam por mudar frequentemente de parceiro, nomeadamente no período adolescente, (Rosas João, 2001).

A feniletilamina também existe em determinadas substâncias naturais, como o cacau e a água de rosas, o que pode explicar porque é que os chocolates são um presente romântico no Ocidente e os doces confeccionados com água de rosas, têm a mesma popularidade no Oriente. A feniletilamina está presente em algumas bebidas dietéticas.

O sistema nervoso simpático é responsável pelas reacções da pessoa que tem medo. Pois na reacção de *enfrentar ou recuar*, os ritmos cardíaco e respiratório amplificam-se, o que concede à pessoa força muscular para correr mais depressa e, de um modo geral, reagir melhor à ameaça, quer através de actos defensivos quer pela fuga. Ocorre algo de bastante idêntico, quando uma pessoa tem uma grande atracção física por outra. A boca seca, as mãos frias, nó no estômago e, palpitações. As substâncias químicas solidárias com estas sensações são, essencialmente, a adrenalina e a noradrenalina, produzidas pelas glândulas supra-renais e pelo sistema nervoso, que influenciam algumas partes específicas do corpo, (Rodrigues Custódio, 1999; Rosas João, 2001).

Uma significativa parte das pessoas sente, numa ou noutra altura da vida uma tristeza profunda e demorada, provocada por uma relação amorosa impossível, não correspondida ou que terminou. Da mesma forma que sucede com a atracção e o arrebatamento iniciais também existe uma razão biológica para isso, que resulta de instabilidades químicas ao nível do cérebro, (Rosas João, 2001).



Casos há, em que a paixão não correspondida pode ser tão profundamente grave que tem que ser tratada como uma alteração de carácter obsessivo, pois a pessoa não consegue aceitar que os seus sentimentos não sejam recompensados ou que a relação tenha terminado.

Ainda antes dos *sintomas do amor* se declararem, tem que haver encanto recíproco, de uma pessoa por outra. A atracção sexual e emocional pressupõe uma cadeia de sinais, que começam por ser visuais, o aspecto da outra pessoa, auditivos, o som da sua voz e, tácteis, a sensação do seu corpo.

O ser humano, tem os seus braços e mãos libertas para acariciar e ser acariciado. O odor é outro dos sentidos extremamente desenvolvido, há hormonas, e odores sexuais, únicos em cada um de nós, temos de aprender a desfrutar desse perfume, desse sabor, a educação sexual tem de ser orientada para o prazer sensorial, (López S. Félix, 1995; Moore Thomas, 1999; Diamond Jared, 2001; Rosas João, 2001).

Existem no entanto outras formas de comunicação, mais subtis, que operam a um nível mais primitivo; as feromonas ou sinais olfactivos, (Rodrigues Custódio, 1999; Rosas João, 2001).

As feromonas humanas, da palavra *phero* significa *transmitir*, embora objecto de discussão quanto ao seu papel sedutor, há algumas provas da sua presença, pelo menos nas mulheres. Pois há estudos que revelam, que quando mulheres em idade fértil passam muito tempo juntas, os seus ciclos menstruais individuais alteram-se progressivamente, até coincidirem. O que se atribui às feromonas, (Rosas João, 2001).

As pessoas produzem um odor individual próprio, que permite, por exemplo, aos cães-polícias seguir o seu rasto, sem se deixarem confundir pelo cheiro de outra pessoa (excepto no caso de gémeos verdadeiros). Estes odores podem conter, feromonas únicas, às quais as pessoas reagem inconscientemente. O odor humano é produzido pelas glândulas apócrinas, que existem em grande quantidade no feto, embora a sua maioria se perda, pouco antes do nascimento, exceptuando-se as que se encontram em torno das axilas, na zona genital e em redor dos mamilos. Estas glândulas só se voltam a desenvolver na puberdade, quando se inicia a produção de odor.

O suor da sudação, reacção comum à excitação emocional e sexual, pode ter-se desenvolvido como forma de emissão das feromonas. Foram descobertas nas glândulas sudoríparas das axilas as hormonas sexuais masculinas androsterona e androsterol, que podem actuar como factores de atracção sexual. As

feromonas podem ser ainda transmitidas pelo contacto físico directo. No beijo pode haver a troca de uma secreção oleosa da boca e dos lábios, que pode ter propriedades semelhantes às feromonas, (Rosas João, 2001).

O mapa maravilhoso de um corpo, contém importantes zonas erógenas a transbordar de emoções e *cores* que é importante conhecer. Acariciar uma zona erógena pode ser o equivalente a despoletar um *fogo de artifício*. A boca os seios e os órgãos genitais são zonas altamente erógenas e *potencialmente inflamáveis*. As nádegas, as costas, o interior das coxas e os pés provocam estremecimentos acompanhados de frémitos, que cooperam no relaxamento físico e espiritual.

Há pessoas que são extremamente sensíveis à altura da dobra do cotovelo, das mãos e da cova dos rins. No entanto outras zonas do corpo que podem ser desfrutadas, sentidas, saboreadas, acarinhadas e amadas para poder chegar até ao conhecimento, à *embriaguez* do prazer, do desejo, aticadas por um *bailado* de carícias, de beijos, doces ou molhados, num corpo estendido, entregue à sensualidade e ao prazer dos sentidos, (Andrade Isabel, 1996; Chambon Philippe, 1998; Moore Thomas, 2000; Rosas João, 2001).

Do exposto pode concluir-se que cada pessoa pode reagir a um conjunto de estímulos que seja ímpar para ela, e isso explica porque é que um indivíduo exerce encanto sobre uns e outros não...

BIBLIOGRAFIA:

ANDRADE, Maria Isabel (1996) – *Labirintos da Sexualidade*. Porto. Porto Editora.

CHAMBON, Philippe (1998) – *O Sexo Segundo a Ciência*. Revista Noticias Magazine, n.º 332, (Outubro); pg : 26-32.

DIAMOND, Jared (2001) – *Porque Gostamos de Sexo: A evolução da sexualidade humana*. 1.ª ed. Lisboa. Artes Gráficas L.da.

GRANDE, Nuno (1999) – *Apontamentos obtidos nas aulas de Ética*. Porto. VII curso de Mestrado em Ciências de Enfermagem, ICBAS.

LAMAS, Dulce et al., (2000) – *Raparigas*. Associação Para o Planeamento Familiar. A.P.F

LÓPEZ SÁNCHEZ, Félix (1995) – *Amor Erotismo, Biologia e Educação Sexual*. Sexualidade e Planeamento Familiar, s.2 (6), pg : 8-12.

MARQUES António et al (1999) - *Curso de Adolescência e Sexualidade*. Macedo de Cavaleiros. Maio.